

환절기 감기 예방법

감기의 주된 원인은 눈에 보이지 않는 감기 바이러스가 호흡기를 통해 우리 몸에 침투하기 때문이에요.
그렇다면 가을에 유독 감기가 유해처럼 번지는 이유는 무엇일까요?



가을이 깊어지면
방낮의 온도가 20도 이상 차이 날 정도로 일교차가 커집니다.
그 때문에 우리 몸은 날씨에 관계없이 적응하지 못하고
면역력이 떨어지게 되는 거죠.

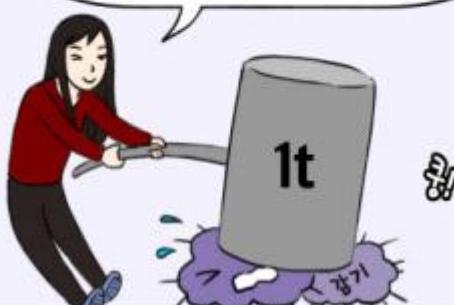


아침과 밤사이로 기온이 떨어져 공기가 건조해지면
호흡을 통해 코성막과 기관지가 손상되기 쉬운데요.
그때, 감기 바이러스가 우리 몸을
더욱 쉽게 공격하게 되는 거예요.



면역력 강화 프로젝트

자, 그렇다면 지금부터 이 자극자극한
환절기 감기를 이겨낼 수 있는 확실한 방법!
'면역력 강화 프로젝트'를 함께 실천해볼까요?



환절기에는 기온의 변화로
신체 바이러스들이 깨어나기 쉬우므로
1일 평균 8시간 정도의 충분한 수면을 통해
몸과 마음을 안정시키는 것이 필요해요.



매일 15~30분의 가벼운 운동은 혈액 순환을 돋고
간장을 풀어주어 몸의 면역력을 강화합니다.



따로 운동할 시간을 내기 어렵다면
건물에서 엘리베이터 대신 계단을 이용하는 것도
화질기의 좋은 운동법이에요!



단, 몸에 무리가 되는 격한 운동은
 오히려 근육을 놀라게 하고 스트레스를 증가시켜
 감기의 원인이 될 수 있으니 조심해야 해요!
 운동은 즐겁고 건강하게!



그리고 가장 중요한 생활 수칙! 바로 '성결 유지'에요.
 외출 후 집에 돌아오면, 손을 깨끗이 씻고
 양치질하는 습관을 들이세요!



특히, 우리 손엔 눈에 보이지 않는 바이러스와 세균이
 많이 살고 있어요. 감기 바이러스는 손을 통해
 몸속으로 옮겨지기 쉬우니 수시로 손을 깨끗이
 씻어 주는 것, 잊지 마세요!



GOOD FOOD

그렇다면 이제,
 화질기 감기 예방에 좋은 음식에 대해 알아볼까요?



제철 과일이나 비타민제를 충분히 먹어
 영양의 균형을 맞춰 주세요!

면역력 보충!
 올바른 영양 섭취!

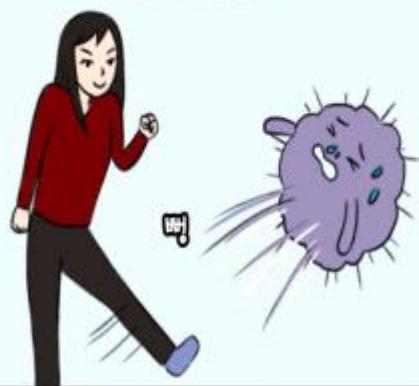


날씨가 추워지면 물을 자주 마시기 꺼려질 수도 있는데요.
평소 건강관리를 위해서도 충분한 수분 섭취는
아주 중요합니다!

따뜻하게 자주!
하루에 2L 이상!



추운 겨울을 앞두고 건강한 몸만들기는 팔수겠죠?
환절기 강기! 스스로 예방하고 관리하는
현명한 친구들이 됩시다.



자, 이렇게 건강한 몸 만들기~
모두 약속해요?

